



## «Komplettlösung BASIS»



Langzeitnahrung «Familien Angebot Classic» + Technik-Paket + Trinkwasser-Paket

### «Familien-Angebot Classic»

#### Fam. Angebot Classic 1 von 4

- 1 Dose Haferflocken 800g
- 1 Dose Gemüse Mischung 400g
- 1 Dose Hörnchennudeln 900g
- 1 Dose Kartoffelpüree 750g
- 1 Dose Kichererbsen 800g
- 1 Dose Risotto-Reis 1600g
- 1 Dose Rote Linsen 1100g
- 1 Dose Schwarze Bohnen 800g
- 1 Dose UrDinkel-Halbweissmehl 1000g
- 1 Dose Vollmilchpulver 900g
- 2 x 495g NR-72 Notration
- **1 Dose Braune Sauce 600g**

#### Fam. Angebot Classic 2 von 4

- 1 Dose Haferflocken 800g
- 1 Dose Gemüse Mischung 400g
- 1 Dose Hörnchennudeln 900g
- 1 Dose Kartoffelpüree 750g
- 1 Dose Kichererbsen 800g
- 1 Dose Risotto-Reis 1600g
- 1 Dose Rote Linsen 1100g
- 1 Dose Schwarze Bohnen 800g
- 1 Dose UrDinkel-Halbweissmehl 1000g
- 1 Dose Vollmilchpulver 900g
- 2 x 495g NR-72 Notration
- **1 Dose Gemüsebouillon 1000g**

#### Fam. Angebot Classic 3 von 4

- 1 Dose Haferflocken 800g
- 1 Dose Gemüse Mischung 400g
- 1 Dose Hörnchennudeln 900g
- 1 Dose Kartoffelpüree 750g
- 1 Dose Kichererbsen 800g
- 1 Dose Risotto-Reis 1600g
- 1 Dose Rote Linsen 1100g
- 1 Dose Schwarze Bohnen 800g
- 1 Dose UrDinkel-Halbweissmehl 1000g
- 1 Dose Vollmilchpulver 900g
- 2 x 495g NR-72 Notration
- **1 Dose Volleipulver 800g**

#### Fam. Angebot Classic 4 von 4

- 1 Dose Haferflocken 800g
- 1 Dose Gemüse Mischung 400g
- 1 Dose Hörnchennudeln 900g
- 1 Dose Kartoffelpüree 750g
- 1 Dose Kichererbsen 800g
- 1 Dose Risotto-Reis 1600g
- 1 Dose Rote Linsen 1100g
- 1 Dose Schwarze Bohnen 800g
- 1 Dose UrDinkel-Halbweissmehl 1000g
- 1 Dose Vollmilchpulver 900g
- 2 x 495g NR-72 Notration
- **2 x 495g NR-72 Notration (zusätzlich)**



## Inhalt und Anwendungshinweise der Produkte «Komplettlösung BASIS»

### **4 Dosen Haferflocken à 800g – 3200g (11840 kcal)**

Hervorragend für Müsli, Porridge oder Suppe

### **4 Dosen Gemüsemischung à 400g – 1600g (4912 kcal)**

Einweichen oder in ein Gericht einstreuen und ziehen lassen

### **4 Dosen Hörnchennudeln à 900g – 3600g (12744 kcal)**

8 - 10 Minuten kochen lassen

### **4 Dosen Kartoffelpüree à 750g – 3000g (ergibt 120 Portionen, 10740 kcal)**

(4-5 Portionen): 5dl Wasser mit 4g Salz aufkochen / 2.5dl Milch zugeben/110g Instant Püree einrühren, quellen lassen. (Zubereitung auch ohne Milch, oder mit laktosefreier Milch möglich)

### **4 Dosen Kichererbsen vorgekocht à 800g – 3200g (10752 kcal)**

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen.

### **4 Dosen Risotto-Reis à 1600g – 6400g (22016 kcal)**

14-16 Minuten köcheln lassen

### **4 Dosen Rote Linsen vorgekocht à 1100g – 4400g (14872 kcal)**

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

### **4 Dosen Schwarze Bohnen vorgekocht à 800g – 3200g (12160 kcal)**

In kaltem Wasser kurz einweichen oder in ein Gericht einstreuen und kurz ziehen lassen

### **4 Dosen UrDinkel-Halbweissmehl à 1000g – 4000g (13840 kcal)**

Sehr gut geeignet zum Herstellen von leckeren Mehlspeisen:  
Brot/ Teigwaren/ Crêpes/ Saucen/ Suppen/ Biskuits/ Teige

### **4 Dosen Vollmilchpulver à 900g – 3600g (ergibt 28,8 Liter, 17784 kcal)**

33g Pulver in 250ml Wasser einrühren

**1 Dose Braune Sauce vegan, 600g (1866 kcal)**

60g Pulver / pro Liter Wasser

Benötigte Menge unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen in heisses Wasser einrühren, unter gelegentlichem Umrühren 3-5 Minuten leicht kochen lassen.

**1 Dose Gemüsebouillon, 1000g (1980 kcal)**

20g Pulver/pro Liter Wasser

Benötigte Menge in kochendem Wasser auflösen und umrühren.

**1 Dose Volleipulver, 800g (55-60 Eier, 4560 kcal)**

1 Teil/Pulver auf 3 Teile/Wasser

**10 Rationen NR-72 à je 495g (20000 kcal)**

Entweder langsam essen und gut zerkauen oder zerbröseln und in vorher abgekochtem Trinkwasser oder Milch verrühren

**1 x Technik -Paket bestehend aus:**

- Gaskocher
- Pfannenset
- 3 x Gaskartuschen à 230g
- Kurbelradio Survivor DAB
- Kurbellampe "GoalZero LightHouse 600"
- Streichhölzer, 10 Pack
- FireSteel
- 5 x Kerzen, lang brennend

**1 x Trinkwasser-Komplett-Paket bestehend aus:**

- Katadyn Pocket Wasserfilter
- Aktivkohle-Adapter (inkl. Aktivkohle für 2 x 200 Liter)
- Micropur-Classic (40 Tabletten für je 10 Liter), zur Wasserkonservierung
- 3 Stk. Wasser-Faltkanister 10 Liter mit minimalem Packmass



## «Komplettlösung BASIS»

160'066 kcal

**Paketabmessung:** 4 x (55 x 41 x 23) - L/B/H in cm + 1 x (42 x 30 x 43) L/B/H in cm

**Paket-Gewicht:** 70 kg gesamt

**Allergene:** Milch, Ei, Gluten

**Lagerung:** Möglichst kühl und trocken, ohne direkte Sonneneinstrahlung.  
Idealerweise bei konstanter Temperatur von ca. 15-20° Celsius

**Geöffnet:** Wieder mit beiliegendem Kunststoffdeckel verschliessen. Nicht direkt aus dem Behältnis essen (Kontamination), dann kann das geöffnete Produkt über mehrere Wochen verzehrt werden. Vermeiden von Temperaturschwankungen, beugt Feuchtigkeitsbildung vor.

### Nährwerte pro 100g

#### Haferflocken

Zutaten: Haferflocken - kann Spuren von Gluten enthalten

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1550kJ / 370kcal |
| Fett                        | 7.0g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1.5g             |
| Kohlenhydrate               | 63.0g            |
| davon Zucker                | 1.0g             |
| Eiweiss                     | 13.0g            |
| Salz                        | 0.03g            |
| Ballaststoffe               | 6.0g             |

#### Gemüsemischung

Zutaten: Karottenwürfel, Pastinakenwürfel, Lauchflocken grün/weiss, Paprikaflocken rot, Zwiebeln gekibbelt, Zucchiniwürfel, Petersilie (alles luftgetrocknet)

### Nährwerte pro 100g



|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1287kJ / 307kcal |
| Fett                        | 2.7g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.6g             |
| Kohlenhydrate               | 46.0g            |
| davon Zucker                | 33.8g            |
| Eiweiss                     | 13.0g            |
| Salz                        | 0.4g             |
| Ballaststoffe               | 22.9g            |

### **Hörnchennudeln**

Zutaten: HartWEIZENGriess, kann Spuren von Ei enthalten

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1500kJ / 354kcal |
| Fett                        | 2g               |
| davon gesättigte Fettsäuren | <0.5g            |
| Kohlenhydrate               | 69g              |
| davon Zucker                | 2.5g             |
| Eiweiss                     | 13g              |
| Salz                        | 0.03g            |
| Ballaststoffe               | 4g               |

### **Kartoffelpüree laktosefrei**

Zutaten: 100% Kartoffeln getrocknet

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1518kJ / 358kcal |
| Fett                        | 0.5g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.1g             |
| Kohlenhydrate               | 77.9g            |
| davon Zucker                | 1.7g             |
| Eiweiss                     | 6.5g             |
| Salz                        | 0.04g            |

### **Kichererbsen**

Zutaten: Kichererbsen, vorgekocht



## Nährwerte pro 100g

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1412kJ / 336kcal |
| Fett                        | 5.9g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1.1g             |
| Kohlenhydrate               | 44.3g            |
| davon Zucker                | 2.4g             |
| Eiweiss                     | 18.6g            |
| Salz                        | 0.05g            |
| Ballaststoffe               | 15.5g            |

### Risotto-Reis

Zutaten: Risotto-Reis

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1460kJ / 344kcal |
| Fett                        | 0.6g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.13g            |
| Kohlenhydrate               | 77.8g            |
| davon Zucker                | 0.15g            |
| Eiweiss                     | 6.8g             |
| Salz                        | 0.004g           |
| Ballaststoffe               | 1.4g             |

### Rote Linsen

Zutaten: Rote Linsen, vorgekocht

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| Energie                     | 1425kJ / 338 kcal |
| Fett                        | 2.0g              |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.4g              |
| Kohlenhydrate               | 40.7g             |
| davon Zucker                | 0.6g              |
| Eiweiss                     | 29.1g             |
| Salz                        | 0.4g              |
| Ballaststoffe               | 20.6g             |

### Schwarze Bohnen

Zutaten: Schwarze Bohnen vorgekocht



## Nährwerte pro 100g

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1604kJ / 380kcal |
| Fett                        | 1.4g             |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.4g             |
| Kohlenhydrate               | 62.4g            |
| davon Zucker                | 2.1g             |
| Eiweiss                     | 21.6             |
| Salz                        | 0.013g           |
| Ballaststoffe               | 15.5g            |

### **UrDinkel-Halbweissmehl**

Zutaten: UrDINKEL-Halbweissmehl

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| Energie                     | 1452kJ/346kcal |
| Fett                        | 1.8g           |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.2g           |
| Kohlenhydrate               | 68g            |
| davon Zucker                | 0.7g           |
| Eiweiss                     | 12.9g          |
| Salz                        | 0.005g         |
| Ballaststoffe               | 3.0g           |

### **Vollmilchpulver**

Zutaten: VollMILCHpulver

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 2065kJ / 494kcal |
| Fett                        | 26.2g            |
| davon gesättigte Fettsäuren | 18.0g            |
| Kohlenhydrate               | 40.6g            |
| davon Zucker                | 40.6g            |
| Eiweiss                     | 24.6g            |
| Salz                        | 0.03g            |
| Ballaststoffe               | <0.1g            |



## Nährwerte pro 100g

### Braune Sauce

Zutaten: Reismehl, Hefeextrakt, Kartoffelstärke, Tomatenpulver, Meersalz, Kochsalz jodiert, Zucker, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Gewürze (Paprika, Pfeffer, Lorbeer, Rosmarin, Nelken), Olivenöl, Maltodextrin, färbender Rote-Beete-Saft getrocknet.

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 1300kJ / 311kcal |
| Fett                        | 2g               |
| davon gesättigte Fettsäuren | <0.5g            |
| Kohlenhydrate               | 59g              |
| davon Zucker                | 6g               |
| Eiweiss                     | 13g              |
| Salz                        | 5.1g             |
| Ballaststoffe               | 4.5g             |

### Gemüsebouillon

Zutaten: Hefeextrakt, Meersalz, Gemüse getrocknet 24% (Kürbis, Karotten, Tomaten, Pastinaken), Zucker, Petersilie getrocknet, Olivenöl, Gewürze (Macis, Thymian, Pfeffer, Lorbeer, Koriander, Rosmarin), Maltodextrin

|                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| Energie                     | 840kJ / 198kcal |
| Fett                        | 2g              |
| davon gesättigte Fettsäuren | <0.5g           |
| Kohlenhydrate               | 23g             |
| davon Zucker                | 12.0g           |
| Eiweiss                     | 22g             |
| Salz                        | 40g             |
| Ballaststoffe               | 5.7g            |

### Volleipulver

Zutaten: Volleipulver (100% Hühnervollei) pasteurisiert aus Freilandhaltung

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| Energie                     | 2369kJ / 570kcal |
| Fett                        | 41.8g            |
| davon gesättigte Fettsäuren | 11.6g            |
| Kohlenhydrate               | 2.4g             |
| davon Zucker                | 2.4g             |
| Eiweiss                     | 46.0g            |
| Salz                        | 1.3g             |





## Nährwerte pro 100g

### NR-72 Rationen

Zutaten: GERSTEnmalzextrakt getrocknet (34%), VollMILCHpulver, Zucker, MagerMILCHpulver, fettarmer Kakao, Honig, Emulgator (Sonnenblumenlecithin), Aroma, kann Spuren von Ei enthalten

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| Energie                     | 1707KJ/404kcal |
| Fett                        | 7.2g           |
| davon gesättigte Fettsäuren | 4.1g           |
| Kohlenhydrate               | 70g            |
| davon Zucker                | 55g            |
| Eiweiss                     | 13g            |
| Salz                        | 0.35g          |
| Ballaststoffe               | 3.7g           |